

波佐見町立南小学校

～食育は親子のふれあいから～

♪おいしいかおりと まな板の音 トトン トン

オリジナル曲の「早ね・早起き・しっかり朝ご飯」の歌で一日がスタートする南小学校では、基本的な生活習慣の確立を基本に「食育」にも力を入れてきました。

教室の前の学級園では、サツマイモ、大豆、タマネギなどを栽培し、収穫した野菜たちを通して学習してきました。

総合的な学習で「大豆」について調べてきた3年生は、納豆や豆腐などが日本の食文化に大きな働きをしていること、特に「みそ造り」を体験して、昔から庶民の食べ物として工夫されてきたことを学びました。熟成されたみそが子どもたちの食卓にのぼるのは、そう遠くはありません。



食についてはPTAの関わりも大きいものがあります。

「親子クッキング教室」を開催した母親委員会では、親子でのふれあいを堪能しました。

エプロンと三角巾をまとった子どもたちは、お母さんの説明を受けながら料理する手も一生懸命。まだまだ危なっかしい包丁さばきも、ヒヤヒヤしながらやさしく見守る母親でした。

高学年になると母親との会話も少なくなりがちな男の子も、この日ばかりはスキンシップも加わり、学校の話で盛り上がることもしばしば。できあがった中華まんじゅうは格別な味でした。

親子のふれあいは、クッキング教室ばかりではありません。1年に2回の「弁当の日」も大切な取組です。

遠足の日に実施する「弁当の日」は、低学年が「お手伝い」を、中学年が「何か一品」、そして高学年が「自分の弁当は自分で作る」ようにしています。

事前に作成したレシピをもとに、食材の買い物から始まります。親子で相談しながら食材を選ぶ時には、安くおいしいおかずにするための技を学び、早朝から始まる弁当づくりでは「つぎ何ばすればよかと?」「次はこれをすればいいよ。」と手際よさを学びながら親子でのふれあいの時を楽しんでいます。

お弁当の包みを開く時の子どもの顔は、遠足の疲れも見せず、満面の笑みでした。

